प्रथम ध्यान विधि

(First Method of Meditation)

लेखक

श्री दिव्य वज्र वज्राचार्य

प्रकाशक

अखिल नेपाल महायान बौद्ध समाज

स्मरणीय विषय वस्तु

ध्यानको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले बौद्ध दर्शनको सामान्य ज्ञान हासिल गर्नु आवश्यक छ। बौद्ध दर्शनमा संसारका जे जति वस्तुहरू छन् तिनीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरेको छ।

पृथ्वी धातु, वायु धातु, जलधातु, अग्नि धातु, यी चतुर्महाभूत र यिनमा रहेको रूप, रस, गन्ध, स्पर्श शब्दहरूलाई रूपस्कन्ध भनिन्छन्। संसारमा र हाम्रो शरीरमा रहेका सारा वस्तुहरू रूपस्कन्ध भित्र नै अन्तर्भाव हुन्छन्।

जब बाहिरका रूपस्कन्ध र हाम्रो शरीरका आँखा नाक, जिब्रो, कान, छाला तथा मनो धातु जस्ता इन्द्रियहरूको स्पर्श (संपर्क) हुन्छ तब सुख, दुःख वा सौमनस्य दौर्मनस्य उपेक्षाको अनुभव हुन्छ। यही अनुभवलाई वेदना स्कन्ध भनिन्छ।

जब यो वस्तु रातो, नीलो, लामो छोटो आदि यो हो भनी परिचय हुन्छ, चिनिन्छ, यसरी पहिचान गर्नु चिन्नुलाई संज्ञा स्कन्ध भनिन्छ।

जब सुख दुःखको अनुभव गरिन्छ तब सुख भए मन पराउने, राग र दुःख भए मन नपराउने द्वेष उत्पत्ति हुन्छ। तथा सुख पनि

भएन दुःख पनि भएन भने त्यो वस्तुमा उसको अज्ञान (मोह) उत्पन्न हुने हुन्छ । यही राग द्वेष मोहका नाना अवस्थालाई संस्कार स्कन्ध भनिन्छ ।

देख्नु, सुंघ्नु, सुन्नु, स्वाद लिनु, छुनु मनन गर्नुलाई विज्ञान स्कन्ध भनिन्छ । यी रूप, वेदना, सज्ञा, संस्कार, विज्ञान, स्कन्ध-हरूलाई पञ्च स्कन्ध भनिन्छ । जब जड रूप स्कन्ध सङ्ग वेदना संज्ञा संस्कार विज्ञान स्कन्धको संयोग हुन्छ तब त्यो प्राणी भनिन्छ । प्राणीले जुनसुकै काम गर्दा पनि त्यो काम सफल गर्न ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । यहाँ ध्यान दिनु भनेको एकचित्त गर्नु सावधान हुनु भनेको हो । यही एक चित्त गर्न सिक्नु नै प्रथम ध्यान लाभ गर्नु हो । प्रथम ध्यान लाभ गर्न उपर्युक्त पञ्चस्कन्ध मध्ये संस्कार स्कन्धको ठूलो महत्व छ ।

साहित्यमा पनि रस भावहरू कसरी उत्पन्न हुन्छ तथा उत्पन्न हुने बित्तिकै यी रस भावहरूले हाम्रो शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गहरूमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने कुरो ज्ञान नभैकन भावपूर्ण काव्य बनाउन सक्दैन त्यस्तै संस्कारहरूको कारण तथा लक्षण र प्रभाव थाहा नभईकन ध्यान लाभ गर्न पनि गाह्रो पर्छ । साहित्यमा जुन कुरोलाई रस, भाव भनिन्छन्, त्यसैलाई बौद्ध दर्शनमा संस्कार भनिन्छ ।

त्यसो भन्नुको मतलब साहित्यमा प्रयोग हुने ध्यान शब्दको अर्थ बौद्ध दर्शनमा प्रयोग हुने ध्यान शब्दको अर्थ एकै हो भनेको होइन, केवल संस्कार स्कन्ध भित्र पर्छ मात्र भनेको हो । एउटै शब्द

पनि विभिन्न अर्थमा प्रयोग हुन्छ । अतः यहाँ बौद्ध ध्यानमा प्रयोग हुने केही शब्दहरूको चर्चा गरिन्छ ।

कौसीद्य, अववाद सम्मोष, लय, औद्धत्य, अनभिसंस्कार अभिसंस्कार, यी ६ वटा मानसिक भावहरू ध्यानका विघ्नहरू वा दोषहरू हुन् ।

असल काममा आलस्य गर्नु र खराब काममा उद्योग गर्नुलाई कौसीद्य भनिन्छ । ध्यान गर्दा यो यो गर्नुपर्दछ भनी दिएको 'उपदेश बिर्सनुलाई अववाद सम्मोष भनिन्छ । ध्यान गर्दा टोलिनु, लठ्ठ हुनु मन सक्रिय नहुनुलाई लय भनिन्छ । हडबडाउनुलाई औद्धत्य भनिन्छ । ध्यानलाई ख्याल नराखी वेवास्ता वा उपेक्षा गर्नुलाई अनभिसंस्कार भनिन्छ । ध्यानलाई बढता ख्याल राख्नु चाख लिनुलाई अभिसंस्कार भनिन्छ । यी छवटै संस्कार स्कन्ध भित्र पर्ने मानसिक भावहरू हुन् । यी दोषहरू नहटाइकन ध्यान लाभ गर्न सक्दैन । अतः यी दोषहरू कुन अवस्थामा उत्पन्न हुन्छन् तथा कसरी हटाउने भन्ने कुरो तल लेखिन्छ ।

ध्यान लाभ गर्नु अति उत्तम हो भन्ने पत्यार, विश्वास श्रद्धा नहुन्जेलसम्म ध्यान गर्छु भन्ने छन्द उत्पन्न हुँदैन । छन्द (गर्ने इच्छा) नहुन्जेलसम्म वीर्य (उद्योग जांगर) उत्पन्न हुँदैन । जांगर नहुन्जेल-सम्म प्रश्रब्धि (मनको काम गर्ने क्षमता वा शान्ति) लाभ हुँदैन ।

अतः कौसीद्य हटाउन (ध्यान गर्नुमा आलस्य हटाउन) श्रद्धा छन्द, वीर्य, प्रश्रब्धि यो चार मानसिक भावलाई जगाउनु पर्दछ ।

यसरी जाँगर आदि भए पनि अववाद सम्मोष भएमा जाँगर वीर्य पनि व्यर्थ हुने हुन्छ। अतः श्वास प्रश्वासले स्पर्श गरेको नाकको टुप्पो मात्र सम्झीरहनु भनी दिएको उपदेश बिर्संनु हुन्न भनी आदर पूर्वक सम्झीरहेमा अववाद सम्मोष दोष हट्ने हुन्छ। यसरी स्मृतिले राम्रो काम गरी रहे पनि लय भावले मनलाई लट्ठ पारी टोल्याउने र औद्धत्य भावले मनमा हुडबड ल्याइदिने हुन्छ। त्यसवेला लय आयो वा औद्धत्य आयो भनी जान्न सक्नुलाई सम्प्रजन्य भनिन्छ। ध्यान गर्दा आएका लय र औद्धत्यलाई संप्रजन्य ज्ञानद्वारा जानी हटाउने प्रयत्न वा सचेत हुनुलाई अभिसंस्कार वा चेतना भनिन्छ। चेतनाले अनभिसंस्कार दोष हटाउने हुन्छ। यसरी लय र औद्धत्य शान्त भई ध्यानको प्रवाह चलिरहेको वेलामा उपर्युक्त चेतना पनि बाधक हुने हुँदा दोषमै गनिन्छ। अतः अभिसंस्कार (चेतना) हटाउने उपेक्षा भावलाई अंगाली शान्तसँग प्रथम ध्यान लाभ गर्नु पर्दछ भन्ने उपर्युक्त मध्यान्त विभागको नियमसँग विशुद्धि मार्गको नियम मेल खाएको देखिन्छ।

एउटै वस्तुमा मात्र मन केन्द्रित गर्ने कलालाई ध्यान भनिन्छ। नाना प्रकारका मानसिक भावहरूको तनावलाई सन्तुलित अवस्थामा राखी एउटा रुमालको चार कुनालाई समाती समान रूपमा तानी रुमालसम्म पार्नु जस्तै मानसिक भावहरूको तनावलाई सन्तुलित पार्नु नै ध्यान हो। अतः उपर्युक्त रूपले मानसिक भावलाई समतामा राख्नु पर्दछ भन्ने कुरो ध्यानीहरूको निमित्त स्मरणीय छ।

प्रस्तुत प्रथम ध्यान विधि महाराहुलोवाद सुत्त विशुद्धिमार्ग, तथा प्रतिसंभिदामार्गको आधारमा श्री साहु रत्नकाजी तुलाधर तथा भाशामान तुलाधर असनको अनुरोधमा तयार गरेको हुँ। यसबाट कुनै एक व्यक्तिको मात्र चित्त शुद्ध भएमा म सफल भएको अनुभव गर्नेछु। नेपाल भाषामा लेखिएको यो पुस्तक नेपाली भाषामा अनुवाद गरिदिएकोमा मेरी छोरी श्रीमती सुमति वैद्यलाई मेरो धेरै शुभाशिर्वाद छ। तथा यो प्रकाश गर्ने अभिभारा लिई प्रकाश गरिदिएकोमा अखिल नेपाल महायान बौद्धसमाजलाई धेरै धेरै धन्यवाद छ। यस्तै गरी जनताको चित्त शुद्धि गर्ने प्रकाशनहरू गरिरहन सकुन् भन्ने शुभ कामना व्यक्त गर्दछु।

लेखक

२०३९ चैत्र ५ गते
महाबौद्ध, मासंगल्ली

श्री विघ्न वज्र वज्राचार्य



प्रथम ध्यान विधि

बौद्ध दर्शनमा प्रथम ध्यान प्राप्त गर्ने धेरै विधिहरूको उल्लेख गरेको पाइन्छ। बस्तुतः ती सबै विधिहरूको साध्य फल एउटै हो। प्रथम ध्यान लाभ गरेका व्यक्तिहरूको दुर्गतिमा जन्म हुँदैन ब्रह्म-लोकमा नै उसको जन्म हुन्छ भनी श्री भगवान बुद्धले प्रथम ध्यानको महत्वलाई प्रकाश पार्नु भएको छ। ब्रह्मलोकमा जन्म लिनु कम उत्तमको कुरा होइन।

ब्रह्मलोकको प्रीति सुखले विह्वल भई बाँच्न पाएमा यो कामलोकको कलह युक्त कामछन्द (विषय भोग गर्ने इच्छा) कसले गर्ला, स्त्यान मिद्ध (शुभ कार्यमा आलस्य र निद्रा) कसले गर्न चाहला औद्धत्य कौकृत्य (शुभ कार्यमा हतारिनु र पश्चाताप) कसले गर्ला, व्यापद (अर्कालाइ विगार्ने विचार) कसले सोच्ला, विचिकित्सा (उचित काममा शङ्का)

यसले गर्दा यो उपर्युक्त पञ्च नीवरण नहटाई कामलोकबाट मुक्ति पाइन्न ।

अतः प्रथम ध्यान लाभ गर्न सर्वप्रथम कामछन्द आदि नीवरणलाई हटाउनु पर्छ । किनभने कामछन्दले समाधि (एकाग्रता) हुन दिदैन । व्यापादले प्रीति (संतृप्ति, सन्तोष) उत्पन्न हुन दिदैन । स्त्यान मिद्धले वितर्क (सम्यक संकल्प) उठ्न दिदैन । औद्धत्य कौकृत्यले विवेकज सुख उत्पन्न हुन दिदैन । विचिकित्साले निर्णयात्मक विचार गर्न दिदैन । यसरी पञ्च नीवरणले पञ्च ध्यानाङ्गलाई अवरोध गरिरहने हुन्छ ।

यो नीवरण हटाउन यो सारा संसार अनित्य छ, नाशवान छ, माया मोहमा भुल्नु हुँदैन भनी सांसारिक वस्तुबाट विरक्त हुनु नितान्त आवश्यक छ ।

तदनन्तर बुद्ध, बोधिसत्व, प्रत्येकबुद्ध, अर्हतहरूले गरेर आउनु भएको आनापानानुस्मृति उत्तम मार्ग हो, यही मार्गमा आफूले पनि लाग्नु पर्छ भनी हृदयंदेखि श्रद्धा गर्नु पर्दछ । श्रद्धा मात्र होइन गर्छुनै भन्ने अठोट गरी छन्द (गर्ने इच्छा) र वीर्य (उत्साह) पनि जगाउनु पर्दछ ।

अनात्म भावना

रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान यी पाँच स्कन्धले यो हाम्रो चेतनशाल शरीर बनेको छ। यी पाँच स्कन्ध न म हुँ, न मेरा हुन् भन्ने पनि भावना गर्नु पर्दछ।

आकार प्रकार भएको साह्रो वस्तु पृथ्वी धातु, आकार नभएको झोल वस्तु जल धातु, वस्तु-लाई परिपाक परिवर्तन गर्ने स्वभाव भएको वस्तु अग्नि धातु, आकार नभएको तर गतिशील वस्तु वायु धातु, खालि स्वभावको आकाश धातु, यी पाँच धातु सम्पूर्ण सांसारिक वस्तुमा व्याप्त छन्। हाम्रो शरीरमा पनि छन्। तर पनि यी पाँच धातु मेरो होइनन्, न त यो म हुँ भनी भावना गर्दा यी धातुहरूबाट चित्त विरक्त भई अहंकार ममकार छुट्ने हुन्छ।

पृथिव्यादि समता भावना

यी पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाशहरूलाई चाहे गालो गरोस्, कुटोस्, वा मलमूत्र पर्याँकोस् उ रिसाउँदैन ठीक त्यस्तै हाम्रो शरीर भित्र रहेका यी पृथिवी, जल, अग्नि, वायु, आकाश पनि आफूलाई

केही गऱ्यो भनेर रिसाउन जान्दैनन्। अतः शरीर भित्रका र बाहिरका यी पृथिवी जल आदि धातुहरू दुवै समान छन् भनी भावना गर्नु पर्दछ। यो भावना गर्दा पनि अहंकार ममकार छुटी वैराग्य लाभ हुने हुन्छ।

मैत्री भावना

त्यसपछि आफ्नो परिवार, आफ्नो छरछिमेकी आफ्नो मुलुक र संसारमा रहेका सम्पूर्ण प्राणीहरू सुखी होउन्, रोगी नहोउन् मङ्गल होस् भनी मैत्री भावना गर्नु पर्दछ। यो भावना गर्दा मनमा अरूलाई बिगार्ने विचार (व्यापाद) नउठ्ने हुन्छ।

करूणा भावना

रोगी, वृद्ध, गरीब, दुःखी व्यक्तिहरूको दुःख-लाई सम्झी यिनीहरूले दुःख पाइरहेछन्। उनीहरूको दुःख हटाउन पाए हुन्छ, सुख दिलाउनसके हुन्छ भनी करूणा भावना गर्नु पर्दछ। यसबाट हिंसा चित्त हराउने हुन्छ।

मुदिता भावना

शील पालन गरेर दान ध्यान गरी शान्तिमय

जीवन यापन गरीरहेकाहरूलाई सम्झी वहाँहरू धन्य हुन्, अति उत्तम व्यक्तिहरू हुन् भनी वहाँहरू-लाई सम्झी मुदिता भावना गर्नु पर्दछ । यो भावना-बाट अरति (निरसपन) हट्ने हुन्छ ।

उपेक्षा भावना

लाभ, हानी, यश, निन्दा आदिलाई वास्ता नगरी शान्तसंग बसी उपेक्षा भावना गर्नु पर्दछ । यसबाट द्वेष चित्त हट्ने हुन्छ ।

अशुभ भावना

यो हाम्रो शरीर मलमूत्र, रगत, मासु, कफ आदि अशुचि र अशुभको भण्डार हो भनी सिङ्गो शरीरलाई नै अशुभ र अशुचि भावना गर्नु पर्दछ । यो भावना गर्दा कामराग हट्ने हुन्छ ।

अनित्य भावना

यो शरीरलाई मानिसले म मेरो भनी चिता-उँदै आइरहे पनि यो शरीर मानिसको अधीनमा छैन किनभने जन्मेदेखि क्षण-क्षणमा हाम्रो शरीर परिवर्तन हुदै जवान बुढो हुदै गइरहेको छ एक दिन यसलाई छोड़ेर जानु पर्दछ अतः शरीर अनित्य

छ भनी अनित्य भावना गर्नु पर्दछ। यसबाट म, मेरो भन्ने अहंकार ममकार प्रहीण भएर जाने हुन्छ। यसरी राग, द्वेष, मोह, हटाई मनलाई कोमल बनाउनु ध्यानको निमित्त अत्यावश्यक छ।

सूचना:– उपर्युक्त भावना क्रमश गरीसके पछि शान्त वातावरण युक्त अनुकूल ठाउँमा पलेटी मारेर ढाड सिढा राखी आनापानानुस्मृति भावना गऱ्यो भने प्रथम ध्यान स्वत लाभ हुन्छ।

यो ध्यान भावना गर्दा श्रद्धा भएन भने छन्द (गर्ने इच्छा) हुँदैन। छन्द भएन भने वीर्य (उत्साह) हुँदैन। वीर्य विना प्रश्रब्धि (शान्ति र कर्मण्यता) पनि हुँदैन। प्रश्रब्धि विना शारीरिक एवं मानसिक प्रमोद र प्रीति सुख लाभ हुँदैन। प्रीति सुखको लाभ नभइकन प्रथम ध्यान लाभ हुँदैन। अत: ध्यान गर्नेले श्रद्धा, छन्द, वीर्य, प्रश्रब्धि, प्रीति, सुख मानी ध्यान गर्नु पर्छ भन्ने कुरा अति स्मरणीय छ।

आनापानानुस्मृति भावना

अधिकार सूत्र

"सो सतो व अस्ससति सतो व पस्ससति"

ध्यान लाभ गर्न चाहने व्यक्तिले स्मृतिपूर्वक

अर्थात् सम्झी सम्झी सास तान्नु पर्छ र सास छोड्नु पर्छ। अनि मात्र छोटो सास तान्नेले छोटो सास तानें, लामो सास तान्नेले लामो सास तानें भन्ने ज्ञान (होस) हुन्छ। यो विधि तलका चारै नियममा लागु हुने हुँदा यसलाई अधिकार सूत्र भनिन्छ।

प्रथम विधि

"दीघं वा अस्ससन्तो दीघं अस्ससामि इति पजानाति दीघं वा पस्ससन्तो दीघं वा पस्ससामि इति पजानाति"

सम्झी सम्झी लामो सास तान्दा लामो सास तानें भन्ने ज्ञान हुन्छ सम्झी सम्झी लामो सास छोड्दा लामो सास छोडें भन्ने ज्ञान हुन्छ।

सूचनाः– धेरै दिनसम्म यो विधिको अभ्यास गरेपछि लामो सास तानें लामो सास छोडें भन्ने पुरा होस हुन्छ अनि मात्र दोस्रो विधि अपनाउनु पर्दछ।

द्वितीय विधि

"रस्सं वा अस्ससन्तो रस्सं अस्ससामि रस्सं वा पस्ससन्तो रस्सं पस्ससामि इति पजानाति"

अब छोटो सास तान्नेले छोटो सास तानें भनी स्मृतिपूर्वक सास तानेमा छोटो सास तानेको होस हुन्छ । त्यस्तै छोटो सास छोड्दा पनि छोटो सास छोडें भनी स्मृतिपूर्वक सास छोड्नेले छोटो सास छोडें भन्ने होस हुन्छ ।

सूचना:- धेरै दिनसम्म यो विधिको अभ्यास गरेपछि तेस्रो विधि शुरू गर्नु पर्दछ । उपर्युक्त दुई वटा विधिमा लामो वा छोटो सास तानें वा छोडें भन्ने मात्र सम्झी होस राखे पुग्छ तर निम्न लिखित दुईवटा विधिमा पूर्णरूपले स्मृति राखी होसपूर्वक रहने प्रयास गर्नु पर्दछ ।

तृतीय विधि

"सब्ब कायपटि संवेदी अस्ससिसामि इति सिक्खति सब्बकाय पटिसंवेदी पस्ससिसामि इति सिक्खति"

सास भित्र तानेदेखि पछिसम्म नाकको टुप्पामा अनुभव भएको हावाको स्पर्शलाई स्मृतिले सम्झी ज्ञानद्वारा जान्नु पर्छ भन्ने सिक्ने कोशिश गर्नु पर्दछ । यसै गरी बाहिर छोडेको सासले नाकको टुप्पामा भएको स्पर्शलाई आद्योपान्त स्मृतिले संझी ज्ञानले जान्नु पर्दछ भनी सिक्नु पर्छ ।

सूचना:- यो विधिलाई पनि दीर्घकालसम्म अभ्यास गर्नु पर्दछ अनि मात्र चौथो विधि शुरू गर्नु बढिया हुन्छ । अब तलको चौथो विधिले नै ध्यान लाभ हुने हुन्छ । तर तेस्रो विधिमा राम्रो अभ्यास नगरी औद्धत्य गर्न (हडबडाउन) थाले समाधि लाभ त परै जावस् खाली चित्त मात्र विक्षिप्त भई चित्त असन्तुलित हुने हुन्छ । अतः यो विधिमा सावधान हुनु आवश्यक छ ।

चतुर्थ विधि

"पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्ससिसामि इति सिक्खति पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिसामि इति सिक्खति"

यो विधिमा सासलाई झन झन नरम सूक्ष्म र शान्तरूपले विस्तार विस्तारै तान्दा र छोड्दा खेरि शरीरलाई निश्चल बनाएर रहनु पर्दछ र नाकको टुप्पामा भएको हावाको स्पर्शलाई स्मृतिले सम्झी ज्ञानले जानी सास तान्ने र छोड्ने सिक्नु पर्छ ।

सूचना:- यो चारै वटा विधिलाई श्रद्धापूर्वक

अभ्यास गर्दा झन अभ्यास गर्ने छन्द बढ्छ । अनि सम्पूर्ण शरीरमा प्रीति र सुख व्याप्त हुन थाल्छ । श्वास पनि झन झन सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम हुदै जान्छ अनि साधारण चित्त हटी उपेक्षा भाव उत्पन्न हुन्छ र प्रथम ध्यानको विभिन्न निमित्त (चिह्न) हरू उत्पन्न हुन थाल्छ ।

यो प्रथम ध्यानको निमित्त (चिह्न) कसैलाई कपास जस्तै नरम हावाको स्पर्श नाकको टुप्पामा हुन थाल्छ त कसैलाई साह्रो खस्रो हावा भित्र बाहिर गरिरहेको अनुभव हुन्छ । फेरि कसै कसैलाई सास फेर्दा मोती, तारा तथा चन्द्रमा जस्तो हावा भित्र बाहिर भइरहेको अनुभव हुन्छ भन्ने कुरो विशुद्धिमार्गमा उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

उपर्युक्त विधिबाट ध्यानको निमित्तहरू लाभ हुनु असल हो । यदि उपर्युक्त विधिबाट ध्यानको निमित्त देखिएन भने आदि कर्मिक (पहिले ध्यान गर्ने) ले निम्न लिखित विधिको अभ्यास गर्नु असल छ भनी विशुद्धि मार्गमा लेखेको छ ।

सबभन्दा पहिले नाकबाट हावा तान्दा १· १· १· भनी सास तान्नू र नाकको टुप्पामा भएको

स्पर्शलाई याद गर्नू । सास छोड्दाखेरि पनि २. २. २. भनी गनेर छोड्नु पर्छ, नाकको टुप्पामा भएको हावाको स्पर्शलाई होस राखी रहनु पर्दछ । यही तरीकाले ३. ३. ३. भनी सास तान्ने ४. ४. ४. भनी छोड्ने यस्तै नै १०. १०. १०. सम्म तान्ने र छोड्ने गरीसके पछि फेरि १. १. १. भनी गन्दै १० सम्म गर्ने । यही रितले तीन चार हप्ता अभ्यास (भावना) गर्नु पर्दछ ।

अनि त्यसपछि माथि बताएका नियम छोडेर १. २. ३; ४. ५. ६; ७. ८. ९. १०. सम्म गनेर हावा तान्ने अनि फेरि १ देखि १० सम्म गन्दै सास छोड्ने । यसरी गन्दा जति सक्यो त्यति छिटो, छिटो गनेर हावा तान्ने र छोड्ने गर्नु पर्दछ । यसो गर्दा नाकको टुप्पोमा भएको हावाको स्पर्शलाई पनि याद गर्नु पर्दछ । यो विधि लामो सास फेर्दा गर्ने नियम हो । तर छोटो सास तान्दा र छोड्दा खेरि १ देखि ५ सम्म गनेर तान्ने र छोड्ने गर्नु पर्दछ । यो नियमलाई पनि एक दुई हप्ता अभ्यास गर्नु पर्दछ । यस्तो अभ्यास गऱ्यो भने चित्त स्थिर हुन्छ भन्ने कुरा विशुद्धि मार्गमा बताइएको छ ।

यसरी सास गनेर छोड्ने र तान्ने गर्दा गर्दै स्मृति स्थिर भएपछि सास गन्नतिर नलागी पहिले सास तानेदेखि पछिसम्म सासको हावाले नाकको टुप्पोमा छोएर गएको स्पर्श र सास छोडेदेखि पछि सम्म नाकको टुप्पामा भएको सासको स्पर्शलाई होसपूर्वक याद गर्नु पर्दछ । यस्तो अभ्यास गरिरहंदा सम्झन लायक एउटा उपमा पटिसम्भिदामार्गमा यसरी लेखेको पाइन्छ ।

"सिकर्मीले काठ चिर्नु भन्दा पहिले काठमा कालो धर्सो लगाउन्छ । अनि त्यसमाथि करौंटि राखेर त्यही कालो धर्सो अनुसार सिद्धा राखेर चिर्दछ । सिकर्मीले काठ चिर्दा आफ्नो ध्यान त्यही कालो चिह्नमा मात्र केन्द्रित गर्दछ । करौंटि कति चोटि भित्र बाहिर गऱ्यो त्यसमा ध्यान राख्दैन । तर यसो भन्दैमा करौंटि भित्र बाहिर भएको पनि उसलाई होस नहुने होइन ।" ठीक यस्तै ध्यानीले पनि सास भित्र बाहिर भएकोमा ध्यान राख्ने होइन सासको हावाबाट नाकको टुप्पोमा या ओठको टुप्पोमा भएको स्पर्शलाई याद गर्नु पर्दछ । हुनत ध्यानीलाई सास भित्र बाहिर गरेको पनि याद

नहुने होइन। उपर्युक्त सिकर्मीको उपमाबाट ध्यानीले आफ्नो ध्यान नाकको टुप्पोमा केन्द्रित गर्नु पर्दछ अनि मात्र ध्यान लाभ हुन्छ भन्ने बुझनु पर्छ।

सूचनाः- यस तरीकाबाट ध्यान गर्दा गर्दै ध्यानको निमित्त (लक्षण) हरू लाभ भयो भने ध्यानी बहुत होसियार हुनु पर्दछ, कारण जुन जुन आहार, विहार गर्दा ध्यानको निमित्त लाभ भयो त्यो निमित्तहरू अलिकति आहार विहार गडबडी हुनासाथ ध्यानको निमित्त (लक्षण) हरू लोप हुने हुन्छ। अतः यी निमित्तहरू कस्तो ठाउँमा के कुरा खाँदा कस्तो कल्याण मित्रको संगतमा लाभ भयो त्यो सम्झी राख्नु पर्दछ।

वितर्क, विचार, प्रीति, सुख एकाग्रता यी पाँच विषयहरूलाई ध्यानाङ्ग भनिन्छन्। ध्यान गर्दा यी अङ्गहरू स्पष्ट हुनु नै प्रथम ध्यान लाभ हुनु हो।

अतः यो ध्यान गर्दा सास तान्दा र छोड्दा सासको हावाले नाकको टुप्पामा कहाँ कसरी छोयो भन्ने संकल्प नै यहाँ वितर्क हो। ध्यानीलाई यो वितर्क स्पष्ट हुनु पर्छ। भित्र गइरहेको हावाले नाकको टुप्पामा यसरी छोयो बाहिर गइरहेको

ह्रावाले नाकको टुप्पामा यसरी छोयो भन्ने निश्चयात्मक विचार पनि स्पष्ट हुनु पर्छ। तृप्ति तथा सन्तोषले सम्पूर्ण शरीर व्याप्त भएको प्रीति तथा आनन्दले विह्वल भएको सुख वेदना पनि स्पष्ट हुनु पर्दछ। अनि त्यही सुख वेदनाद्वारा श्वास प्रश्वासले नाकको टुप्पोमा छोएर जाँदा लाभ भएको ध्यानको निमित्तमा चित्तको एकाग्रता पनि स्पष्ट हुनु पर्दछ।

यी पाँचवटा अङ्ग दुर्बल भएको अवस्थालाई प्रथम ध्यानको उपचार समाधि भनिन्छ। अनि अतिप्रबल अवस्थालाई अर्पणा समाधि भनिन्छ। जब अर्पणा समाधि लाभ हुन्छ तब त्यो ध्यानीले एक घण्टा दुई घण्टा वा एक दुई दिनसम्म पनि समाधि लाभ गरेर शान्तपूर्वक बस्न सक्ने हुन्छ। यसरी चित्त शुद्धि भएपछि आनापानानुस्मृति भावनाका बाँकी बाह्र नियममा बताएका विपश्यना भावना गर्नु भन्ने कुरो विशुद्धिमार्गमा स्पष्ट उल्लेख गरेको छ।

उपर्युक्त ध्यान गर्दा श्रद्धा मात्र प्रबल भएमा ह्रास गर्ने प्रज्ञा मन्द हुन जाने हुन्छ प्रज्ञा प्रबल भएमा

श्रद्धाको मात्रा घट्ने हुन्छ । अतः श्रद्धा र प्रज्ञाको सन्तुलन कायम राख्नु आवश्यक छ । यस्तै वीर्य (उत्साह जाङ्गर) र समाधि (एकाग्रता) को पनि सन्तुलन मिलाउनु पर्दछ। वीर्य प्रवल भएमा औद्धत्य (हडवड)को मात्रा बढ्ने हुन्छ र एकाग्रता (समाधि) हुन सक्दैन। समाधिको मात्रा बढेमा लय (आलस्यनिद्रा) बढ्ने हुन्छ। वीर्य लीन भएर जाने हुन्छ । अतः औद्धत्य र लय मध्ये कुनै उत्पन्न हुनासाथ बोध गर्ने शक्तिलाई संप्रजन्य भनिन्छ। यही संप्रजन्य र स्मृतिद्वारा श्रद्धा, वीर्य प्रज्ञा समाधिलाई समता राख्नुलाई इन्द्रिय समता सम्पादन भनिन्छ । श्रद्धादि इन्द्रिय समताले नै अर्पणा समाधि (प्रथम ध्यान)लाभ हुने कुरो निश्चित छ भन्ने कुरो विशुद्धि मार्गमा स्पष्ट उल्लेख गरेको छ। इति बुद्धोक्त प्रथम ध्यान विधि समाप्तं शुभम् ।